Je suis entrain de préparer un poly avec des photos de toutes les plantes présentes que je vous fournirai bientôt.

Système Digestif

I. Plantes et digestion

- Dyspepsie sans cause pathologique (stress, mauvaises habitudes hygiéno-diététiques).
- Troubles hépatobiliaires (repas trop riche, digestion difficile).
- Diarrhées aiguës toxiques alimentaires bénignes (rémission en 1 – 5 jours).
- Constipation occasionnelle sans cause organique (bénin, fréquent chez la femme, et surtout la femme enceinte).

A. Apéritives

PLANTES	ORGANES	PA
Gentiane jaune	**Racines**	**Terpènes (iridoïdes)**
Bigaradier ou Oranger amer	**Zeste**	**Terpènes (limonoïdes) + flavonoïques**
Fenugrec	**Graines**	**Polyosides, protéines, lipides**
Armoise commune	Feuilles	Terpènes (iridoïdes)
Petite centaurée	Sommités fleuries	Terpènes (iridoïdes)

1. Gentiane : *Gentiana lutea*

- Gentianaceae
- Racines
- Séco-iridoïdes, monoterpènes → Amertume
- Autres : xanthones, oligosaccharides → Amertume, couleur jaune
- Stimule les réflexes des récepteurs gustatifs → sécrétion salivaire
- Stimule la motilité et les sécrétions gastriques.
- Tisanes, Quintonine ®...

2. Bigaradier : *Citrus aurantium*

- Rutaceae
- Zeste
- Hétérosides flavonoïques → Amertume
- HE : monoterpènes (limonènes)
- Autres : amines adrénergiques (synéphrine), augmente la combustion des graisses.

3. Fenugrec : *Trigonella foenum-graecum*

- Fabaceae
- Graines
- Saponosides stéroïdiques → hétérosides spirostanoliques, trigofoenosides → Amertume
- Autres : protéines, lipides
- Mucilages → protéines émollientes
- Fénugrène ®...

4. Armoise commune : *Artemisia vulgaris*

- Asteraceae

- Feuilles
- Amertume

5. Petite centaurée : *Centaurium erythrea* *(erythros = rouge…petite fleur rosée)*

- Gentianaceae
- Sommités fleuries
- Tisane hépatique de Hoerdt ®…

B. Antispasmodiques

Toutes ces plantes possèdent des **HE** ou des **polyphénols**, responsables de l'activité antispasmodique (↓ de la motilité gastrique et intestinale).

PLANTES	ORGANES	PA
Achillée millefeuille	Sommités fleuries	Terpènes + flavonoïdes
Camomille romaine	Capitule floral	Polyphénols
Matricaire	Capitule floral	Terpènes + flavonoïdes
Mélisse	Feuilles	Terpènes + polyphénols
Réglisse	Organe souterrain	Terpènes + polyphénols
Sarriette des montagnes	feuilles	Terpènes

1. Achillée millefeuille : *Achillea millefolium*

- Asteraceae
- Sommités fleuries
- Lactones sesquiterpéniques (3 unités isoprénoïques = 15 carbones) → Amertume
- HE à azulines majoritaires (azul = bleu en espagnol)
- Toujours des flavonoïdes
- Tisane digestive Wéléda ®, tisane digestive de Hoerdt ®…

2. Camomille romaine : *Chamaemelum nobile*

- Asteraceae
- Capitules floraux
- HE à lactones sesquiterpéniques → Amertume (nobiline, liquoristerie)
- Hétérosides flavonoïques
- Camomille romaine, Vitaflor ®, Médiflor ®…

3. Matricaire : *Chamomilla recutita*

- Asteraceae
- Capitules floraux
- Souvent utilisée en substitution de la Camomille romaine (moins chère !!!)
- HE à sesquiterpènes (bleu → vert → brun en vieillisant)
- > 30 flavonoïdes
- Lactones sesquiterpéniques (matricine) → Amertume
- Autres : coumarines, mucilages
- Activox ®, sirop Quiétude ®, tisane Santane D_5 ®…

4. Mélisse : *Melissa officinalis*

- Lamiaceae
- Feuilles
- HE, monoterpènes (citral, citronellal) → arôme caractéristique de citronnelle.

- Bodoflorine ®, Médiflor ®, Vitaflor ®, Biocarde ®, alcoolat de plante fraîche (eau de mélisse des Carmélites)...

5. Réglisse : *Glycyrrhiza glabra*

- Fabaceae
- Organe souterrain
- Saponosides triterpéniques (6 unités isopréniques = 30 carbones) → possèdent un pouvoir sucrant 50 fois > à celui du sucre de canne !!!
- Bodoflorine ®, Sédatif PC ®, pâtes de réglisse, édulcorant de tisanes...
- / ! \ ↑ la biodisponibilité de certains médicaments.

6. Sarriette des montagnes : *Satureja montana*

- Lamiaceae
- Feuilles
- HE (carvacol = isomère du thymol, donc odeur de thym) → toxique utilisée pure !!!

C. Facilitant la digestion

HE riches en composés aromatiques : stimulation de l'estomac (stomachiques) intestin, et facilitent l'expulsion des gaz (carminatives)

PLANTE	ORGANE	PA
Anis vert (Apiaceae)	**fruit**	**Terpènes**
Badiane de Chine	**fruit**	**Terpènes**
Fenouil doux (Apiaceae)	**fruit**	**Terpènes**
Menthe poivrée	**feuille**	**Terpènes + flavonoïdes**
Verveine odorante	**feuille**	**Terpènes + flavonoïdes**
Carvi (Apiaceae)	fruit	Terpènes
Angélique officinale (Apiaceae)	fruit	Terpènes
Coriandre (Apiaceae)	fruit	Terpènes

1. Anis vert : *Pimpinella anisum*

- Apiaceae
- Fruit (diakène facile à séparer du pédoncule)
- HE riche en trans-anéthole (90%) : odeur, saveur et activité
- Autres : glucoside caractéristique des Apiacées
- Utilisation fréquente en infusions ; Elixir Bonjean ®, Voxpax ®, Arkofusettes anis vert ®...

2. Badiane de Chine : *Illicium verum*

- Illiaceae
- Fruit (= anis étoilé)
- **HE** trans-anéthole, sesquiterpènes (huile d'anis véritable)
- **Acide schikimique** entre dans la composition du Tamiflu® !
- Sa vente a été suspendue en France entre 2001 et 2007, car il y avait eu des cas de convulsions suite à une falsification (*I. anisatum = Badiane du Japon* qui présente une lactone sesquiterpénique = anisatine, et du safrole). On se rend compte de l'importance de la qualité et de la traçabilité des drogues végétales.
- Gastropax®, Boldoflorine®...

3. Fenouil doux : *Foeniculum vulgare var. dulce*

- Apiaceae
- Fruit
- **HE** à trans-anéthole
- Hépatoflorine®, poudre de réglisse composée...

4. Menthe poivrée : *Mentha piperita*

- Lamiaceae
- Feuille très friable au séchage
- **HE** à menthol, toxique à fortes doses chez l'enfant par simple inhalation (bronchospasmes et spasmes du larynx)
- Autres : tanins caractéristiques des Lamiacées (acide rosmarinique, flavonoïdes, triterpènes...)
- Boldoflorine®, Lehning®, Vitaflor®, Colomenthe®...

5. Verveine odorante : *Aloysia triphylla*

- Verbenaceae, arbrisseau ramifié
- Feuilles très allongées avec une nervure centrale et de petites nervures quasiment perpendiculaires à la nervure centrale
- **HE** à limonène, citral et citronellal (odeur caractéristique citronnée)
- Médiflor®, tisanes digestives, et autres pour son goût prononcé...

6. Angélique officinale : *Angelica archangelica*

- Apiaceae
- Fruit, souche radicante
- **HE** à hydrocarbures monoterpéniques (majoritaires) et furocoumarines (toxicité dermatologique : photosensibilisation)
- Boribel®, Médiflor®, Arkogélules®...

7. Carvi : *Carum carvi*

- Apiaceae
- Fruit qui ressemble au cumin
- Fait partie des espèces carminatives inscrites au Codex®
- Elixir Bonjean®, Santane C_6®...

8. Coriandre : *Corindrum sativum*

- Apiaceae
- Fruit sphérique
- Fait également partie des espèces carminatives inscrites au Codex®
- Hépatoflorine®, Médiflor n°3®, Boldoflorine®...

9. Remarques

- Plantes à épices : cannelle, girofle...
- Plantes aromatiques : ajout possible à de nombreux mélanges pour tisanes (propriétés aromatisantes) telles que :
    - Carvone (aneth, carvi)
    - Anisée (anis, badiane, fenouil)
    - Phénolée (origan, sarriette, thym, serpolet)
    - Autres (angélique, coriandre, menthe, verveine, mélisse, romarin, sauge...)
- Utilisation dans de nombreuses tisanes.

D. Cholagogues et cholérétiques

- Troubles hépatobiliaires modérés (repas trop riches, indigestion...) par stimulation de l'activité du foie et de la vésicule biliaire
- Conseils pratiques à l'officine non concernés :
  - Insuffisance hépatique
  - Hépatites virales
  - Calculs biliaires

PLANTE	ORGANE	PA
Boldo	**Feuille**	**Alcaloïdes + polyphénols ?**
Artichaut	**Feuille**	**Polyphénols**
Fumeterre	**Partie aérienne des fleurs**	**Alcaloïdes + polyphénols**
Romarin	**Feuille**	**Polyphénols**
Chardon marie	**Fruit**	**Polyphénols (sylimarine)**
Sauge officinale	Feuille	Polyphénols + terpènes

1. Boldo : *Peumus boldus*

- Monimiaceae
- Feuilles à poches à essences (odeur camphrée), très coriaces une fois séchées
- Alcaloïdes de type morphinane (synergie avec les polyphénol ??)
- HE à ascaridol (l'ascaridol est toxique, mais au-delà de 2g = 100g de feuilles ! car la teneur max est de 2 – 3%, et on utilise surtout les feuilles du Nord du Chili)
- CI : obstruction des voies biliaires, maladies hépatiques sévères !
- Conseiller des préparations standardisées, même si la teneur peut varier de 80% entre 2 spécialités.
- Hépax®, Arkogélules®, Vitaflor®

2. Artichaut : *Cynara scolymus*

- Asteraceae
- Feuilles très grandes, velues
- Flavonoïdes (hétérosides lutéine)
- Acides, phénols et alcools
- Autres : lactone sesquiterpénique (Amertume)
- Actibil®, Hépax®, Hépanéphrol®, Hépaclem®, Elusanes®...

3. Chardon Marie : *Silybum marianum*

- Asteraceae
- Fruit
- Les feuilles possèdent des marbrures blanchâtres qui selon la légende seraient des gouttes de lait de la Vierge Marie.
- Flavolignanes (sylimarine)
- Autres : flavonoïdes, huile grasse, dérivés phénoliques
- Arkogélules ®, Hépatodrainol®, Légalon 70mg ® (sylimarine pure !)...

4. Fumeterre : *Fumaria officinalis*

- Fumariaceae
- Parties aériennes de fleurs
- Oddibil®, Elusanes®, Actibil®...

5. Romarin : *Rosmarinus officinalis*

- Lamiaceae

- Feuille lancéolée qui s'enroule sur elle-même quand elle est séchée
- Boldoflorine®, Romarinex®, Calmiflorine®, Boribel n°1 à 9, Médiflor®

6. Sauge officinale : *Salvia officinalis*

- Lamiaceae
- Feuilles
- Ni cholagogue, ni cholérétique, mais employée en mélanges dans ce but
- Possède des propriétés antiseptiques
- Cures végétales de l'Abbé Hamon®...

E. Anti diarrhéiques

Diarrhées aiguës toxiques alimentaires bénignes : protection de la paroi du côlon (tanins, propriétés astringentes), limitation de la perte en eau.

Conseils pratiques à l'officine :

- Attention à la déshydratation, surtout chez le petit enfant et le nourrisson !
- Eau, sucre et sel
- Ne pas passer à côté d'une pathologie organique, infectieuse ou parasitaire !!!

PLANTE	ORGANE	PA
Caroubier	**Fruit (pulpe)**	**Osides**
Salicaire	**Sommités fleuries**	**Polyphénos (tanins)**
Airelle myrtille	feuille	
Noyer	feuille	
Aigremoine	Feuille + sommité fleurie	
Sauge officinale	feuille	

1. Caroubier : *Ceratonia siliqua*

- Cesalpinaceae
- Plupe de fruit
- Osides 4 mannose avec un galactose pour 3 mannoses. Ces molécules captent des molécules d'eau (mode d'action)

2. Salicaire : *Lythrum salicaria*

- Lythraceae
- Sommités fleuries
- Tanins galliques majeurs
- Autres : acides, phénols, flavones, anthocyanosides
- Salicarine ®
- CI présence d'alcool !

3. Noyer : *Juglans regia*

- Juglandaceae
- Feuille
- Vitaflor®, dépuratif Richelet vitamine PP, Echinoxyl®...

4. Airelle myrtille : *Vaccinium myrtillus*

- Ericaceae
- Feuille
- Ne pas utiliser l'infusion des feuilles de manière prolongée ; préférer Arkogélules®

F. Laxatifs

A n'utiliser qu'en cas de constipation occasionnelle sans cause organique (symptômes bénins, surtout chez la femme, et plus particulièrement, la femme enceinte) :

- **Laxatifs stimulants** (irritants) : stimulation de la motricité du côlon, et diminution de la réabsorption de l'eau par l'organisme pour réhydrater les selles (effet en 6 – 8h, évacuation abondante)
- **Laxatifs mécaniques ou de lest** (mucilages au pouvoir gonflant) : stimulation du péristaltisme intestinal, favorisant l'évacuation des selles (méthode plus douce que les laxatifs stimulants)

Conseils pratiques à l'officine : seul le symptôme est traité, pas la cause ! Le traitement doit rester limité à quelques jours, en complément d'un régime hygiéno-diététique associé. Il faut favoriser l'emploi des spécialités dosées (imprécisions des tisanes).

Posologie et mode d'emploi (cf. poly) : il ne faut pas dépasser 25mg de dérivés anthracéniques par jour.

1. Laxatifs stimulants

PLANTE	ORGANES	PA
Aloes	**Suc concentré sec de feuilles**	**Anthracéniques**
Bourdaine	**Ecorce de tige**	
Séné	**Fruit, foliole**	
Cascara	**Ecorce de tige**	
Rhubarbe	**Racine**	

a) Bourdaine : Rhamnus frangula

- Rhamnaceae
- Ecorce de tige
- Hétérosides anthraquinoniques (forme qui passe la barrière intestinale), mais c'est la forme génine (en quantités plus importantes dans la plante) qui produit l'effet.
- Boldoflorine®, bourdaine Boiron®, dragées Fuca®, dragées Rex®, Idéolaxyl®...

b) Cascara : Rhamnus purshianus

- Rhamnaceae
- Ecorce de tige
- Hétérosides hydroxyanthracéniques
- Très proche de l'action de la Bourdaine
- Laxatif LHF®, dragées Rex®, Imégul®, Mucinum cascara®, grains de Vals®...

c) Séné de Khartoum ou d'Alexandrie : Cassia angustifolia

- Caesalpinaceae
- Foliole, fruit
- Hétérosides dianthroniques
- Flavonoïdes, **mucilages** (protecteurs de la paroi du côlon contre l'effet irritant des dérivés anthracéniques), hétérosides naphtaléniques, HE (synergie : effets des sennosides complets > sennosides purs).
- Affinex®, Xprep®, Boldoflorine®, Idéolaxyl®, Modane®...

d) Rhubarbe : Rheum palmatum et R. officinale

- Polygonaceae
- Racines
- Hétarosides hydroxyanthracéniques

- Autres : tanins galliques (diminuent la perte d'eau par fermeture des pores, protecteurs de la paroi colique), flavonoïdes.
- C'est le laxatif stimulant le plus doux
- Pyralvex® (contre les aphtes), rhubarbe Lafran®...

e) Aloes des Barbades : Aloe vera ou Aloe barbadensis

- Asphodelaceae
- Suc des feuilles concentré et séché
- Aloes du Cap est le jumeau de celui des Barbades, purgatif de rude efficacité !
- Hétérosides dihydroxyanthracéniques, dérivés très agressif !!!
- Pilules Carter®, Idéolaxyl®, Tonilax®...

2. Laxatifs de lest

Possèdent un pouvoir gonflant qui augmente le bol fécal, ce qui stimule le péristaltisme intestinal.
Mucilages permettent le passage en douceur et la protection des muqueuses
Polyosides

PLANTES	ORGANES	PA
Ispaghul	**Graines**	**Polyosides**
Psyllium	**Graines**	
Fucus	**Thalle**	
Lin	**Graines**	
Guimauve	**Racines + feuilles**	
Mauve	**fleurs**	

a) Ispaghul : Plantago ovata

- Plantaginaceae
- Graine mûre et sèche
- Mucilages : "fibres solubles"
- Fibres insolubles (80%)
- Elusanes®, Spagulax®, Phytofibres®, Imégul®...

b) Psyllium : Plantago afra

- Plantaginaceae
- Graine mûre et sèche
- Mucilages
- Parapsyllum®, Transilane®...

c) Fucus : Fucus vesiculosus

- Fucaceae
- Thalle (portant des petites vésicules qui sont en fait des flotteurs
- Mucilages : alginate (uniquement dans les algues marines, utilisées dans des préparations minceur, pour leur pouvoir gonflant), fucoïdine
- Autres : **iode** (attention aux allergies et hyperthyroïdies), Br, Na, Mg, polyphénols antibiotiques
- Arko®, Dragées Fuca®...

d) Lin : Linum usitatissmum

- Linaceae
- Graine
- Mucilages utilisés pour leurs propriétés hydratantes
- Autoplasme vaillant®...